

この寿楽だよりは、当店の特別なお客様のみ限定してお送りしています。

健康

免疫力について

免疫とは、病気にならないための体の防御機能です。ウイルスや細菌が体に入るとリンパ球の中の免疫細胞が排除しようとして、免疫力が下がると風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。また、ガンにもかかりやすくなると言われています。

免疫力アップの食材

《ヨーグルト、納豆、キムチ、きのこ》

健康な体は、まず食事から！



割烹
仕出し

寿楽

店主 甲斐田 功
(☎ 0957-53-6181)

生活雑学

江戸っ子が生んだ握り鮓

江戸時代、江戸の町は人口100万人をかかえる大変な過密社会で、大きいものより小ぶりなもののほうが喜ばれる風潮がありました。

小粋ですっきりしたスタイルです。それが「握り鮓」だったのです。

鮓は「酸っぱし」と言われるように、大昔はフナなどの魚を米飯の中に漬け込み、乳酸発酵でうま味を引き出し、酸味を付けました。これが鮓のルーツのなれ鮓ですが、いかんせん仕上がりがりまで時間がかかります。

そこで江戸時代になって、飯に酢をふって酸っぱくし、それを握って鮓にしました。

酢飯、刺身、しょうゆ。この握り鮓の3本柱が見事にマッチして江戸の町に登場したのが、江戸末期、今から200年ほど前です。

現在、鮓が世界中の人気を集めているのは、美味しいだけでなくヘルシーだから。人気のトロには血液サラサラ作用や物忘れを防ぐ働きをする成分などがたっぷり含まれています。

・参考文献：永山久夫の「食さんぽ」

道歌

見ればただ何の苦もなき水鳥も
水面の下の足に暇なし
お互いに持ちつ持たれつ立つ身なり
人という字を見れば分かる

菖蒲湯

端午の節句の前夜、菖蒲枕をして眠り、翌日、節句にその菖蒲を束ねて風呂に入れて入浴、不浄を祓います。
古来、菖蒲は邪を祓い病魔を退けると考えられ、その香気は気分を新たにします。

期間限定料理

さつきご膳



(1日10食限定) 1,500円 + 税

ビールで元気に！

ビールは「液体のパン」と呼ばれ、エジプトではピラミッド建設の労働者にビールを飲ませました。

生命保険の発祥は18世紀のイギリスですが、当時は下戸だと保険料が高かったそうです。その理由は、ビールから栄養が取れないからで、「元気の素ならビール」は常識でした。

でも現代は違います。麦の栄養分のほとんどはアルコールと炭酸ガスに分解され、カロリーは大幅に減少。ビタミンやミネラルが豊富な酵母も濾過で除去されます。でも、やっぱり元気の素ならビール、乾杯で一番元気な声が出るのはビールですもの。